

免责声明：

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the Internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited. Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

沙拉酱

36 道美味的示范菜肴

陈明理[台湾]著 汕头大学出版社

清爽怡人的沙拉酱
让你拥有凉快好心情

超低价
15元



凉快好心情



沙拉酱



沙拉酱

目录 contents

04 导读 沙拉酱的美味魔法秀即将上演

06 事前准备篇

- 08.....叫你失败也难的秘诀传授
- 10.....四大基底食材
- 12.....油乳交融的美乃滋
- 13.....美乃滋DIY

14 西式沙拉酱

开胃沙拉

- 16.....01 凯萨酱 | 17.....凯萨沙拉
- 16.....02 罗勒鳀鱼酱 | 17.....圣女奶酪
- 16.....03 尼斯酱 | 17.....尼斯沙拉

配菜沙拉

- 18.....04 芥末油醋汁 | 19.....须苣沙拉
- 18.....05 千岛沙拉酱 | 19.....千岛水果沙拉
- 18.....06 大蒜油醋汁 | 19.....烘烤甜椒

主菜沙拉

- 20.....07 苹果芥末油醋汁 | 21.....鲔鱼沙拉
- 20.....08 塔塔酱 | 21.....鲜虾沙拉
- 20.....09 白酒醋香草酱 | 21.....薰衣草香煎鸡排

餐后沙拉

- 22.....10 马士卡彭沙司酱 | 23.....手指饼干
- 22.....11 酸奶美乃滋 | 23.....芒果布丁
- 22.....12 草莓酱汁 | 23.....奶酪

24 和风沙拉酱

开胃沙拉

- 26.....13 咖喱沙拉酱 | 27.....缤纷银芽沙拉
- 26.....14 苹果油醋汁 | 27.....芥末海带沙拉
- 26.....15 姜醋汁 | 27.....熏肉菠菜沙拉





配菜沙拉

- | | |
|-----------------|---------------|
| 28.....16 味噌沙拉酱 | 29.....日式味噌豆腐 |
| 28.....17 柳橙美乃滋 | 29.....水果总汇沙拉 |
| 28.....18 柴鱼酱汁 | 29.....天妇罗沙拉 |

主菜沙拉

- | | |
|-----------------|-------------|
| 30.....19 咖喱沙拉酱 | 31.....鸡丝沙拉 |
| 30.....20 芝麻花生酱 | 31.....凉拌葛切 |
| 30.....21 山药泥酱 | 31.....绿茶凉面 |

餐后沙拉

- | | |
|-----------------|--------------|
| 32.....22 抹茶酸奶酱 | 33.....甜木瓜沙拉 |
| 32.....23 梅子醋汁 | 33.....抹茶冰沙 |
| 32.....24 酸奶奶油酱 | 33.....奇异果雪泥 |

34 创意沙拉酱

- | | |
|------------------|--------------|
| 36.....25 美乃滋奶酪酱 | 37.....牛蒡沙拉 |
| 36.....26 蛋黄美乃滋 | 37.....焗烤海皇 |
| 36.....27 薄荷美乃滋 | 37.....薄荷虾球 |
| 38.....28 酸奶油蜂蜜酱 | 39.....通心粉沙拉 |
| 38.....29 芝麻蛋黄酱 | 39.....山药沙拉 |
| 38.....30 椰浆奶油酱 | 39.....奶油烤白菜 |

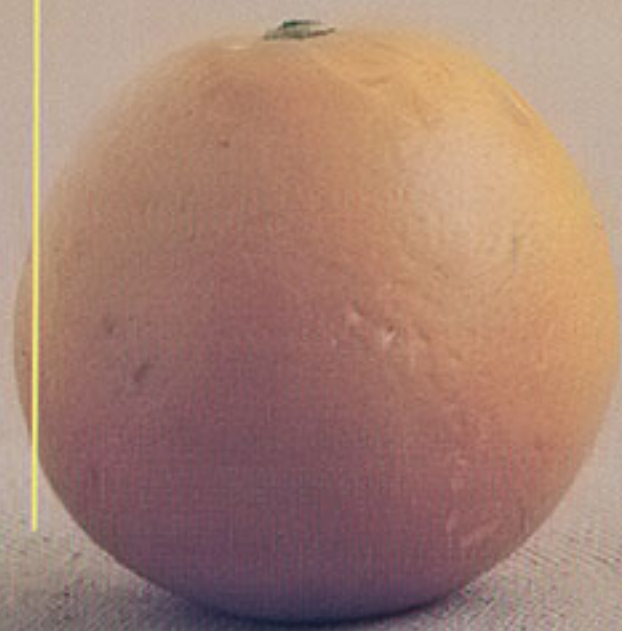
- | | |
|----------------|--------------|
| 40.....31 红酒醋汁 | 41.....凉拌鸭赏 |
| 40.....32 柠檬醋汁 | 41.....干煎秋刀 |
| 40.....33 糖醋酱汁 | 41.....京都炸肉排 |

- | | |
|-----------------|---------------|
| 42.....34 鱼露酸辣酱 | 43.....泰式什锦凉拌 |
| 42.....35 姜蓉青酱 | 43.....台式土鸡 |
| 42.....36 芥末五味酱 | 43.....清凉小章鱼 |

44 懒人的美味厨房 市售沙拉酱介绍

沙拉酱的 美味魔法秀 即将上演

谁说沙拉只能当作餐前的开胃菜？如果有人这么说，那一定是他不懂得调制各式各样、风味迥异的沙拉酱汁，才会让沙拉变得这么单调乏味。事实上在欧美国家，光是沙拉酱汁就可能有好几百种之多，这是因为沙拉对西方人来说不只是开胃而已，在他们的配菜、主食、甚至是餐后的水果甜点当中，都会应用到许许多多味道截然不同的沙拉酱汁。而在台湾，由于喜爱吃沙拉的人越来越多，所以坊间的餐厅也纷纷推出各式各样的美味沙拉以及各种最适合的沙拉酱汁以满足客人的味蕾。但是，只用常见的千岛酱、意大利油醋、法式沙拉酱就能满足你我的胃口了吗？不不不，其实沙拉酱汁可以随个人的喜好去做调配，没有什么一定不可的方式，所以只要能迎合你自己的喜好，就是美味的沙拉酱。



虽说沙拉酱汁只消几个简单动作即可完成，但如果其中动作有误的话，那可能就会让满心欢喜调配的沙拉变成一碗难以下咽，最后可能要丢掉的东西。所以在你有所动作之前，务必先看本书的“事前准备篇”，我们会告诉你在调配沙拉酱之前一些应该要知道与学习的事情，然后再根据你自己的喜好来选择要从哪一道实验起。

在这本书中，我们把种类繁多的沙拉酱划分为“西式沙拉酱”、“和风沙拉酱”与“创意沙拉酱”三个篇章，而西式与和风酱汁又再细分为“开胃沙拉”、“配菜沙拉”、“主菜沙拉”以及“餐后沙拉”，让你更容易找到想要制作的沙拉酱。另外每一种沙拉酱都搭配了一道示范沙拉菜，让你一次学会沙拉酱汁的调配及应用，保证成为个中高手。如果西式沙拉、和风沙拉已经不能满足你多变的口味，那么在创意沙拉篇中，还有南洋风味的椰浆奶油酱、鱼露酸辣酱；中式风味的芝麻蛋黄酱、糖醋酱汁等。这么多种类的沙拉酱，正等着充满实验精神的你，亲尝它的美妙风味呢！





事前准备篇

工欲善其事 ■ 必先利其器

爱吃沙拉的人，如果想要调制出各式各样的沙拉酱，除了要有兴趣之外，还得有“诀窍”！不然，你亲手调制出的沙拉酱很可能会因为滋味不佳而直接丢掉，无法与家人朋友一起分享。

在这一篇章中，我们将告诉你调配沙拉酱时应该注意的秘诀，像是碗盘与搅拌匙的选择、如何解救油醋分离的状况、蔬菜的最佳处理方式、不同酱汁的保存方法等等；另外，还有沙拉酱的四个基底介绍、广受众人喜爱的美乃滋的起源传说、美乃滋的基础制作、市面上美乃滋的美味评鉴等等。这些都是让你更了解沙拉酱的重要内容，也是让你的沙拉酱一次就成功的关键，所以一定要熟读此篇内容，才能调配出美味满分的可口沙拉酱。



叫你失败也难的 秘诀传授



1 秘诀 慎选沙拉碗盘及搅拌叉匙

由于大部分的沙拉酱都含有醋的成分，所以在沙拉碗盘的选择上，千万不能使用铝或珐琅材质的器具，因为醋汁的酸性会腐蚀金属器皿，释出的化学物质会破坏沙拉的原味，而且对人体也有害，这点要特别注意；搅拌的叉匙也是同样的道理，最好使用木制的器具来制作沙拉，然后用玻璃、陶瓷材质的器具盛装，是比较好的。

2 秘诀 蔬菜使用前先泡冰水恢复水分

由于蔬菜都会先放在冰箱冷藏室中储放，所以可能会失去一些水分；在制做沙拉时，可以先将蔬菜泡到冰水中，这样失去的水分可以恢复，蔬菜的颜色也会比较翠绿，吃起来的口感也会因蔬菜纤维内充满水分而觉得清甜爽脆。

3 秘诀 清洗蔬果时可多利用沥水篮

由于沙拉食材大多是洗净沥干水分再淋上沙拉酱就可以食用，所以清洗时的动作格外重要。由于残留在蔬果上的水分会稀释掉沙拉酱的味道，所以要利用沥水篮将蔬菜外面过多的水分沥干，以保留沙拉酱的原有风味。

4 秘诀 部分食材削皮后要泡柠檬冰水

由于苹果、牛蒡这类食材在削皮之后就会快速氧化变黑，所以我们要准备一盆柠檬冰水（柠檬汁适量即可，目的只是要达到酸碱中和），将处理好的食材泡入冰水中，就能避免食材氧化、影响美观。

5 秘诀 油醋不分离

凡是有添加橄榄油的沙拉酱，记住一定要分次加入，并且慢慢搅拌均匀至呈乳状，才不会造成油醋分离的问题产生。如果过程中产生了油醋分离的情形，可以用摇晃或是持续的搅拌，即可让油醋融合。

6 秘诀 沙拉酱的食用方式

沙拉酱汁必须在食用沙拉时再淋上去，一来避免油醋分离的情形发生，二来沙拉中的蔬菜也不会因此而变黄。另外，沙拉酱中如果含有罗勒（金不换）、巴西里……这类的香草植物，建议在食用前将香草与酱汁搅拌均匀，为的也是避免香草因为浸泡在油醋中太久而变黄，影响美观及食欲。

7 秘诀 沙拉酱的选择

基本上并没有限定哪一种沙拉酱要搭配哪一种食材，因为沙拉是很随兴的食物，所以你可以自由选择要搭配哪一类的沙拉酱以及其中的比例。一般来说，美乃滋类的沙拉酱口感较香浓滑顺，非常适合搭配生菜食用，但缺点是热量及胆固醇较高，所以最好是选择含有酸奶油或是低脂酸奶油的美乃滋酱较为健康；如果你不喜欢美乃滋酱，可以试试油醋汁，口味清爽、健康也较无负担，除了搭配生菜沙拉之外，也非常适合海鲜沙拉。

8 秘诀 沙拉酱的保存方法

一般的沙拉酱汁如果未食用完，其保存方法大都是放在密封容器中然后摆放在冰箱冷藏室内，期限以不超过一星期为原则，食用前也只要再摇匀即可。另外，含有鲜奶油或是优酪乳的沙拉酱，由于保存的期限很短，所以大家在调制此类沙拉酱汁时最好先预估用量，以避免因为不能食用而必须丢弃造成的浪费。



四大基底食材

在台湾，由于早期并没有太多人投入香草植物的种植，所以目前的栽种及研究资料都非常少，只有少数适合台湾气候的香草有栽种，其他几乎都是从海外进口干燥成品来使用。不过最近十几年，在中南部气候适宜的地区已经逐渐发展出香草植物园的规模，不仅可做为休闲旅游的好去处，还可以让大家认识香草，并品尝到新鲜香草应用在料理上的风味。

在沙拉酱的调制上，最常使用的香料，包括有薄荷、罗勒、巴西里、迷迭香、豆蔻、肉桂、百里香、薰衣草等等，这些都是具有特殊香气的材料，加入沙拉酱中，可以让沙拉酱更美味。



香料

现代的人越来越讲究健康，所以在食用油的选择上也渐渐以植物性油品为主，如葵花籽油、红花籽油、花生油、核桃油等等，每一种的味道都不大相同。

目前沙拉酱中所使用的油以橄榄油为最多，因为它的味道较为香醇浓厚，所以非常受欢迎；在这本书中凡是有用到油的沙拉酱，我们都是采用橄榄油来调制，当然你也可以用别种油来代替，完全依个人喜好。另外，在意大利，除了将橄榄油当作调制沙拉酱的基底材料之外，也有许多人直接将橄榄油当做沙拉酱直接淋在沙拉上食用，如果你非常喜欢橄榄油的风味的话，不妨也试试看这种可以吃出橄榄油原味的办法。



油

油醋汁所用到的醋有很多种，其中以白酒醋与红酒醋最为常见，再来则是水果醋，如苹果醋与梅子醋，而和风沙拉酱与创意沙拉酱又会用到白醋这类的米醋，使用不同的醋就会创造出不同风味的沙拉酱。

醋的使用原则很简单，你可以自由选择要使用哪一种醋来调和你的油醋汁，而醋所占的比例也将因个人喜好而有所变动。要再清楚说明的是，如果是用酒醋去调制酱汁，建议可以用陈年酒醋，这个道理和喝酒要喝年份久的酒是一样的，口感会更浓郁香醇。另外，在这本书中原先要用白醋的油醋汁，老师都是改用苹果醋来代替白醋，希望可以为酱汁再添些许水果清香味。



醋



优酪乳
与鲜奶油



优酪乳与酸奶是这几年的健康食品新宠儿，因为它是属于低脂、低热量且可帮助肠胃蠕动的食物，所以用它来调制沙拉酱除了可以保有美乃滋酱香浓滑顺的口感，又可减去热量和脂肪，对于消化系统也有帮助，好处多多。另外，也可以直接将优酪乳淋在沙拉上食用，不仅节省制作时间，也是一个美味的新选择。

另外，一般用鲜奶油所调制的沙拉酱，大多是拿来搭配水果类的沙拉，这是因为鲜奶油的浓郁奶香味可以和带着清香味的水果做最完美的结合。

油乳交融的美乃滋



美乃滋（沙拉酱、蛋黄酱）大约有二百多年的历史，不过起源众说纷纭，并没有确切的证据可以明确指出哪一种才是正确的。光就字义上的演变而言，美乃滋Mayonnaise（又名Mayhonnaise）的起源就有好几种说法：有说Mayonnaise一字可能是自古法文moyen（或mayen，意指蛋黄）演变而来，指的是利用蛋黄制作而成的酱料；也有说是法国将军的主厨为纪念主人打胜仗而发明的，并以将军Mac Mahon的名字来命名。另外，日本方面所相信的说法则认为美乃滋乃是18世纪时，西班牙岛屿Minorca上的居民所发明的，但因为当初这种利用橄榄油、蛋黄与柠檬汁的制法是由法国经岛上的Mahon港传进西班牙，所以便以之命名。

然而在诸多关于美乃滋的传说里，以下这一个说法则是最具有趣味性的。据说美乃滋发明于1756年，当时一位法国公爵在西班牙Minorca岛的Mahon港，成功地打败了英国军队，他的主厨便打算在庆功宴上做一种以鲜奶油和蛋调制而成的酱料佐餐，不料当时主厨在厨房里找了半天，才发现没有鲜奶油了，情急之下灵机一动，便以橄榄油来代替，与蛋及其他材料混合后，美乃滋便诞生了。而为了纪念这场得来不易的胜利，主厨便将之命名为Mahonnaise，这是比较有迹可循的来源传说。

在台湾，接受度最高、最富人气的沙拉酱，大概就属原味美乃滋与千岛沙拉酱，走一趟超市的调味酱料陈列柜，无论是哪一种品牌，这两种口味的沙拉酱一定会出现在货架上。美乃滋是一种包容性很大的基底沙拉酱，因为只利用沙拉油、醋与蛋黄、砂糖等材料去打制而成，本身带着淡淡香气与浓稠口感的特质，很适合加料调味；而且因为蛋黄里的卵磷脂具有将油与水结合乳化的功能，所以即使另外加入其他材料，只要分量掌握正确，都能均匀地融入美乃滋当中而不会使材料分离，美乃滋也能成功地转变成另一种截然不同的风味，这就是美乃滋的神奇之处。这里要教大家基础美乃滋的做法，只有了解了最基本的原理，才能在其他应用上得心应手。

美乃滋DIY

●材料

蛋黄.....2个
细砂糖.....50克
沙拉油.....500克
白醋.....50克

●做法

1. 取一个圆底容器，将蛋黄与细砂糖置于容器中。
2. 将蛋黄与细砂糖打发至颜色泛白、体积膨大，即可加入约1/10分量的沙拉油拌打，等到质地光滑后，再分3次各加入1/10分量的沙拉油拌打。
3. 等到沙拉油与蛋黄完全融合后，即可加入少许白醋，此时质地会变得较稀。
4. 如此交互将沙拉油与白醋加入拌打至材料用尽，即完成质感浓稠的美乃滋。
5. 在拌打途中如果一次加入太多白醋，会使美乃滋浓度过稀，此时再加入1颗蛋黄拌打即可补救。





西式沙拉酱

香气逼人 浓郁滑顺

由于沙拉本来就是西方国家的主要食物，所以在沙拉酱的变化上具有多彩多姿的风情。一般来说，法式沙拉酱多属口感润滑、味道浓厚的美乃滋酱；法式油醋汁大都会加入法式芥末酱而使得味道较为酸辣；意大利人则是喜欢橄榄油、酒醋、柠檬汁等等食材简单混合的油醋汁，较为健康自然。

在本篇中，开胃沙拉部分为你准备了经典的凯萨酱、罗勒鳀鱼酱及尼斯酱，而配菜沙拉则是有名的千岛沙拉酱、大蒜油醋汁以及芥末油醋汁，搭配主菜沙拉的有苹果芥末油醋汁、塔塔酱及白酒醋香草酱，最后再献上马士卡彭沙司酱、酸奶美乃滋以及草莓酱汁做为你的餐后沙拉，好让你的沙拉大餐吃得饱又吃得精致。



01 凯萨酱

材料

蛋黄.....2个	大蒜.....15克
柠檬....1/2个	奶酪粉...30克
橄榄油...30ml	盐.....适量
鳀鱼.....4片	白胡椒粉..适量

做法

1. 将柠檬榨汁备用。
2. 将蛋黄、橄榄油放在调理碗中，以研磨棒拌匀。
3. 将柠檬汁分次加入拌匀。
4. 把鳀鱼加入一起研磨成细碎状。
5. 将大蒜切成细末，再加入拌匀。
6. 最后再把奶酪粉、盐、白胡椒粉加入拌匀，即完成凯萨酱。

02 罗勒鳀鱼酱

材料

罗勒叶.....30克
大蒜.....10克
鳀鱼.....3片
法式芥末酱.....15克
橄榄油.....30ml

做法

1. 罗勒叶洗净沥干，切成细末备用。
2. 大蒜去皮洗净，切成细末备用。
3. 将橄榄油与鳀鱼放入调理碗内一起磨匀，再加入芥末酱拌匀。
4. 最后再加入罗勒末与大蒜末一起拌匀，即完成罗勒鳀鱼酱。

03 尼斯酱

材料

橄榄油.....150ml	盐.....适量
白酒醋.....50ml	白胡椒粉.....适量
法式芥末酱.....10克	

做法

1. 将白酒醋、芥末酱、盐与白胡椒粉混合拌匀。
2. 将橄榄油分次加入拌匀，搅拌至呈乳状，即完成尼斯酱。

【备注】这道酱汁的材料与做法，其实就是法式油醋汁的基本做法，只不过在搭配尼斯沙拉时将它称为尼斯酱。

凯萨沙拉

【材料】

生菜.....1颗	奶油.....适量
熏肉.....2片	奶酪粉.....适量
吐司.....2片	凯萨酱.....适量

【做法】

1. 将生菜洗净，用餐巾纸擦干，再用手撕成片状。
2. 将熏肉烘烤至焦干状再切丁备用。
3. 将吐司边切除后切方丁，再把吐司丁放入烤箱中烘烤至表面呈金黄色，取出后冷却备用。
4. 将生菜与凯萨酱拌匀，放入盘子中，上面均匀撒上熏肉、吐司丁，最后再撒上少许奶酪粉即可。

圣女奶酪

【材料】

莫札瑞拉奶酪.....250克	罗勒鳀鱼酱.....适量
圣女小番茄.....300克	罗勒叶.....适量

【做法】

1. 把圣女小番茄洗净沥干，对剖一半，但尾端不要切断。
2. 把奶酪切成小丁状，并将奶酪丁塞入番茄中。
3. 再将番茄排放在沙拉盘上，淋上罗勒鳀鱼酱，最后再用罗勒叶装饰即可。

尼斯沙拉

【材料】

蛋.....1个	鳀鱼.....4片
四季豆.....5条	洋葱.....1/2个
圣女小番茄.....10颗	生菜.....适量
马铃薯.....1个	尼斯酱.....适量
黑橄榄.....5~7颗	

【做法】

1. 将蛋煮熟，横切成片状；四季豆煮熟，待凉后对切一半备用。
2. 将圣女小番茄洗净沥干；马铃薯整颗煮熟后切成片状；黑橄榄切成圆圈状备用。
3. 将鳀鱼磨碎；洋葱洗净后切成圈状备用。
4. 将生菜洗净沥干，铺在沙拉盘底，再将蛋、四季豆、番茄、马铃薯及黑橄榄铺排在沙拉盘上，鳀鱼与洋葱放在最上面，食用前再淋上尼斯酱即可。



04 芥末油醋汁

材料

法式油醋汁.....260ml	柠檬皮.....10克
法式芥末酱.....40克	蒜泥.....10克
洋葱末.....30克	

做法

1. 将柠檬皮研磨成粉末状备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成芥末油醋汁。

05 千岛沙拉酱

材料

美乃滋.....120克	洋葱末.....7克
番茄酱.....60克	巴西里末.....7克
酸黄瓜末.....7克	

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成千岛沙拉酱。



06 大蒜油醋汁

材料

法式油醋汁.....260ml
大蒜末.....20克
巴西里末.....10克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成大蒜油醋汁。

须苣沙拉

【材料】

须苣.....1颗	马铃薯.....1/4个
蛋.....1个	红甜椒末.....5克
熏肉.....1片	芥末油醋汁.....适量

【做法】

1. 须苣洗净沥干，切段备用；熏肉切成细末状备用。
2. 蛋煮熟后切成细丁；马铃薯煮熟切成细条状备用。
3. 将所有备妥的材料放在沙拉盘内，淋上芥末油醋汁，再用红甜椒末装饰即可。



千岛水果沙拉

【材料】

豌豆苗.....1小束
紫高丽菜.....约1/6个
红萝卜.....1小段
红甜椒.....1/4个
苹果.....1/2个
葡萄干.....适量
千岛沙拉酱.....适量

【做法】

1. 豌豆苗洗净沥干水分备用。
2. 将紫高丽菜与红甜椒洗净，切成丝状备用；红萝卜去皮洗净，切成片状备用。
3. 苹果洗净，去核切成小块备用。
4. 将备妥的蔬果材料排在沙拉盘中，淋上千岛沙拉酱，最后再撒上葡萄干即可。

烘烤甜椒

【材料】

青椒.....1个
黄甜椒.....1个
红甜椒.....1个
大蒜油醋汁.....适量

【做法】

1. 把所有甜椒洗净去除蒂头，再从上方将籽挖除备用。
2. 将甜椒排列在烤盘上，烤箱预热至180℃，同样用180℃烤约30分钟，烤到熟软且呈微焦状态。
3. 将甜椒取出放在沙拉盘上，淋上大蒜油醋汁即可。



07 苹果芥末油醋汁

材料

法式芥末酱.....50克
苹果醋.....30ml
橄榄油.....200ml
蒜泥.....10克

做法

除了橄榄油以外先将材料拌匀，再将橄榄油分次加入，搅拌均匀至呈乳状，即完成苹果芥末油醋汁。

【备注】橄榄油要分次加入，才不会造成分离状。



08 塔塔酱

材料

美乃滋.....120克	洋葱末.....7克
巴西里末.....7克	酸黄瓜末.....7克
酸豆末.....7克	味醂.....7ml

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成塔塔酱。



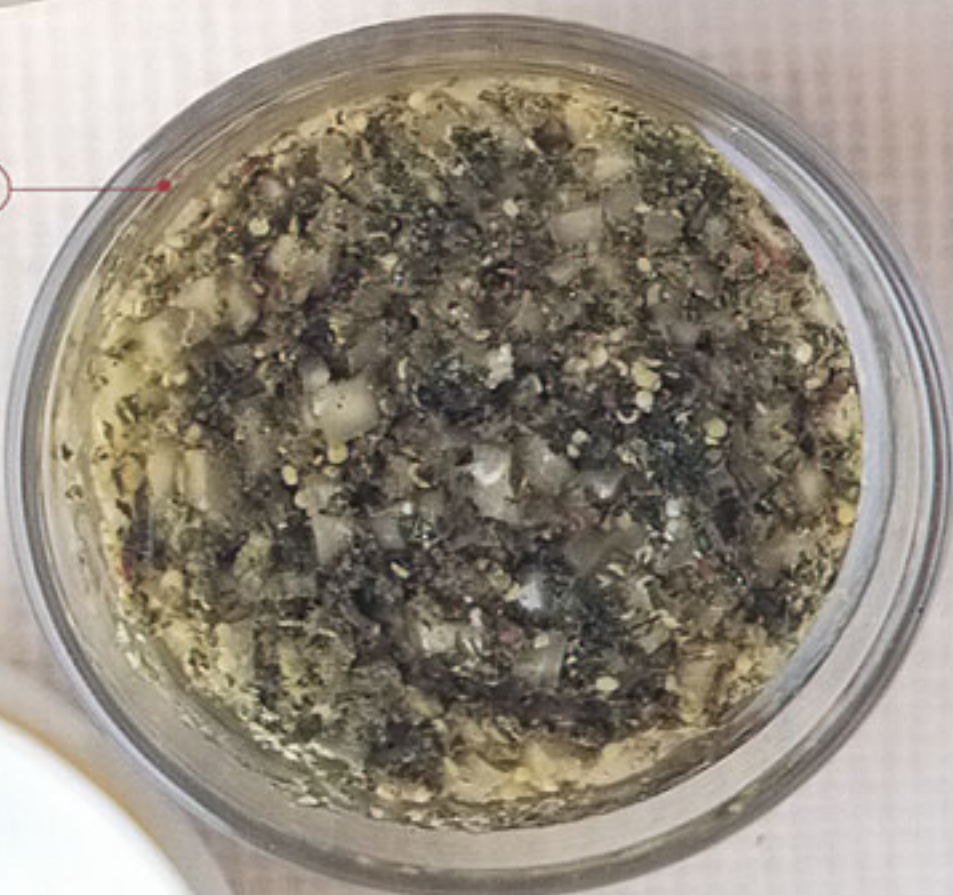
09 白酒醋香草酱

材料

1. 白酒醋.....120ml	茵陈蒿.....10克
橄榄油.....350ml	罗勒叶.....10克
2. 洋葱.....60克	3. 盐.....适量
巴西里.....20克	白胡椒粉...适量
青葱.....30克	

做法

1. 将材料1一起混合搅拌均匀备用。
2. 将材料2全部切成细末备用。
3. 再将所有材料全部混合搅拌均匀，即完成白酒醋香草酱。



鲔鱼沙拉

【材料】

罐头水煮鲔鱼肉.....1罐
洋葱.....1/2个
苹果.....1/4个
甜玉米粒.....20克
苹果芥末油醋汁.....适量

【做法】

1. 洋葱洗净，切成细末备用。
2. 苹果洗净削皮，去核切成小丁备用。
3. 将所有材料搅拌均匀后放在沙拉盘上，再淋上苹果芥末油醋汁即可。

鲜虾沙拉

【材料】

虾子.....约12~15尾
巴西里.....1小株
塔塔酱.....适量

【做法】

1. 虾子洗净后挑除肠泥，放入滚水中汆烫至熟，捞起后剥除外壳(尾部外壳保留)备用。
2. 将虾子整齐排入盘中，盘缘装饰巴西里，再淋上塔塔酱即可食用。

薰衣草香煎鸡排

【材料】

1. 去骨鸡腿肉.....1只
2. 新鲜薰衣草.....15克
法式综合香料.....5克
大蒜.....5瓣
新鲜迷迭香.....3克
白酒.....10ml
3. 白酒醋香草酱.....适量

【做法】

1. 将鸡腿与材料2混合拌匀，放在冰箱冷藏室腌约4小时备用。
2. 将鸡腿放入平底锅，以中火将双面煎至呈金黄色。
3. 烤箱预热至180℃，再将鸡腿放入烤箱中同样用180℃烤约5分钟，取出后放在餐盘上备用。
4. 将白酒醋香草酱放在小碟上，食用时用刀叉切下鸡腿肉再沾酱即可。



10 马士卡彭沙司酱

材料

马士卡彭奶酪.....100克
马沙拉白兰地.....10ml
柠檬皮.....10克
动物性鲜奶油.....100克

做法

1. 将柠檬皮研磨至粉末状备用。
2. 将动物性鲜奶油打到六分发的状态，再与马士卡彭奶酪拌匀备用。
3. 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成马士卡彭沙司酱。



11 酸奶美乃滋

材料

原味酸奶.....300克
美乃滋.....50克
柠檬汁.....10ml
白兰地.....5ml
枫糖浆.....10克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成酸奶美乃滋。



12 草莓酱汁

材料

新鲜草莓.....300克
糖浆.....100克
柠檬汁.....10ml

做法

1. 草莓洗净沥干，以调理机打碎备用。
2. 草莓、糖浆放入锅子中，用小火煮，同时要不断地搅拌捣碎草莓，煮至浓稠状后再加入柠檬汁拌匀，放凉后即完成草莓酱汁。

【备注】糖浆的做法是用砂糖与开水1比1的比例，煮沸后即可。



手指饼干

【材料】

1. 蛋黄.....130克
细砂糖.....70克
2. 蛋白.....200克
细砂糖.....130克
3. 低筋面粉.....260克
4. 马士卡彭沙司酱.....适量

【做法】

1. 将材料1打发至呈乳白状备用。
2. 将材料2打发至湿性发泡，即蛋白泡沫仍会自打蛋器滴垂下来的状态。
3. 将低筋面粉过筛二次备用。
4. 将做法1与做法2的材料混合拌匀，再把面粉倒入，拌匀至无颗粒状后装入挤花袋中。
5. 准备一个大烤盘，将面糊挤成约7厘米长条状，然后在面糊上洒上糖粉。
6. 烤箱预热至160℃，将烤盘放入，以160℃烤约10分钟后取出，即完成手指饼干。
7. 将马士卡彭沙司酱装在杯子中，将手指饼干沾上适量的酱料后即可食用。

芒果布丁

【材料】

1. 吉利丁片.....20克
2. 细砂糖.....50克
椰奶.....125ml
动物性鲜奶油.....125克
芒果泥.....500克
3. 酸奶美乃滋.....50克

【做法】

1. 将吉利丁片泡在冰水中至软备用。
2. 将材料2混合搅拌煮至80℃后即离火，再加入沥干水份的吉利丁片拌匀至溶化，装入点心碗中约六分满，放凉后再放入冰箱冷藏至凝固。
3. 食用前取出，淋上酸奶美乃滋即可。

奶酪

【材料】

1. 吉利丁片.....30克
2. 鲜奶.....800ml
细砂糖.....50克
3. 动物性鲜奶油.....200ml
4. 草莓酱汁.....适量

【做法】

1. 将材料1泡在冰水中至软备用。
2. 将材料2煮到细砂糖溶化且温度到达90℃后，即离火等温度降到65℃时，再加入沥干水份的吉利丁片拌匀至溶化。
3. 把鲜奶油放入做法2中拌匀后，装入点心碗中约六分满，放凉后再放入冰箱冷藏至凝固。
4. 食用前取出，淋上草莓酱汁即可。





和风沙拉酱

清清淡淡 风味更显

由于日本人一向强调清淡口味，所以在沙拉酱的调配上，虽然同样的也是采用美乃滋、油醋汁等当作底酱汁，但在美乃滋与油醋的调配比例上却截然不同。一般来说，西式油醋汁的比例通常是一比一，但日本人却降低了油的比例，使得口感更为清爽。另外，聪明的日本人也将日式食材应用到沙拉酱上，如味噌、芥末、山药、抹茶等，皆创造出口味清淡、充满日式风格的和风沙拉酱。

在本篇中，我们有芥末美乃滋、苹果油醋汁及姜醋汁让你开开胃，再用味噌沙拉酱、柳橙美乃滋或是柴鱼酱汁来料理配菜沙拉，而山药泥酱、咖喱沙拉酱与芝麻花生酱就是用来搭配主菜的沙拉酱，最后再用抹茶酸奶酱、梅子醋汁或酸奶奶油酱搭配的新鲜水果，做为和风沙拉餐的完美句点。



13 芥末美乃滋

材料

美乃滋.....120克
芥末酱.....25克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成芥末美乃滋。



14 苹果油醋汁

材料

苹果醋.....100ml
苹果泥.....20克
苹果丁.....20克
橄榄油.....50ml
肉桂粉.....1克
盐.....1克
胡椒粉.....1克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成苹果油醋汁。



15 姜醋汁

材料

日本渍梅.....1颗
嫩姜.....20克
柠檬醋.....200ml
姜汁.....20ml
味醂.....10ml

做法

1. 渍梅捣成泥状；嫩姜切成细末备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成姜醋汁。

芥末海带沙拉

【材料】

瓢干海带.....300克
白芝麻.....1小匙
芥末美乃滋.....适量

【做法】

1. 将瓢干海带洗净，入锅烫熟后捞起沥干水分备用。
2. 将白芝麻放在锅中，用小火干炒至香味溢出，即可取出与烫熟的海带拌匀。
3. 将拌好的海带排入沙拉盘中，再淋上芥末美乃滋即可。

熏肉菠菜沙拉

【材料】

瓢熏肉.....2片
金针菇.....50克
菠菜.....200克
圣女小番茄.....5颗
苹果.....1/4个
苹果油醋汁.....适量

【做法】

1. 熏肉煎熟切丁；金针菇洗净烫熟，沥干水分后切段备用。
2. 菠菜洗净沥干切段；圣女小番茄洗净擦干，对切一半；苹果洗净切丝备用。
3. 将所有材料排列于沙拉盘中，淋上苹果油醋汁即可。



缤纷银芽沙拉

【材料】

豆芽菜.....300克	盐.....5克
青椒.....20克	白胡椒粉.....2克
红甜椒.....20克	姜醋汁.....适量

【做法】

1. 豆芽菜去头尾后洗净，放入滚水中汆烫，取出沥干水分备用。
2. 将青椒与红甜椒洗净，切丝备用。
3. 将所有材料一起搅拌均匀放在沙拉盘中，淋上姜醋汁即可。



16 味噌沙拉酱

材料

美乃滋.....120克
味噌.....5克
味醂.....5ml

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成味噌沙拉酱。



17 柳橙美乃滋

材料

美乃滋.....120克
浓缩柳橙汁.....40ml

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成柳橙美乃滋。

18 柴鱼酱汁

材料

出汁.....250ml
酱油.....50ml
味醂.....50ml

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，煮滚后放凉，即完成柴鱼酱汁。



【备注】出汁做法

材料

昆布.....约10厘米
柴鱼片.....20克
水.....1250ml

做法

1. 将昆布用布擦干净备用。
2. 将昆布放入冷水中，用中小火煮，在未沸腾前即取出昆布并熄火。
3. 将柴鱼片放入昆布汁中，让柴鱼片自然沉淀后再过滤出汤汁，即为出汁。

日式味噌豆腐

【材料】

嫩豆腐.....1/2盒
红甜椒末.....少许
豌豆苗.....1小束
味噌沙拉酱.....适量

【做法】

- 1.取出嫩豆腐，切成4×4厘米正方块2份。
- 2.豌豆苗洗净沥干备用。
- 3.将嫩豆腐放在沙拉盘中，盘缘摆上豌豆苗，淋上味噌沙拉酱，最后再撒上红甜椒末做为装饰即可。

水果总汇沙拉

【材料】

苹果.....1/2个
奇异果.....1/2个
草莓.....4~5颗
圣女小番茄.....4~5颗
罐装菠萝.....2片
柳橙美乃滋.....适量

【做法】

- 1.苹果洗净，先切出数片薄片，剩下的切成小块。
- 2.奇异果去皮，一半切成薄片，一半切成小块备用。
- 3.草莓、小番茄洗净备用；菠萝片沥干糖水，切成小块备用。
- 4.将所有水果排入沙拉盘中，淋上柳橙美乃滋即可。

天妇罗沙拉

【材料】

1.蛋.....1个
冷水.....240ml
低筋面粉.....240克
2.茄子.....1条

南瓜.....2大片
白萝卜.....1/4条
大虾子.....5尾
柴鱼酱汁.....适量

【做法】

- 1.将材料1混合搅拌均匀，即完成面糊。
- 2.茄子洗净切成薄片备用；南瓜切成小片备用；白萝卜磨成泥状备用。
- 3.大虾子洗净去肠泥，在虾子侧边横切一刀，再将虾子身体用手稍微拉直备用。
- 4.将茄子、大虾子与南瓜全部裹上面糊。
- 5.油炸锅的温度到达180℃时即可放入锅中，油炸至呈金黄色即可取出。
- 6.食用时再将萝卜泥及柴鱼酱汁淋上即可。



19 咖喱沙拉酱

材料

咖喱粉.....20克	盐.....3克
美乃滋.....200克	白胡椒粉.....2克
原味酸奶.....30克	

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成咖喱沙拉酱。

20 芝麻花生酱

材料

花生酱.....50克	乌醋.....20ml
芝麻酱.....20克	蒜泥.....30克
橄榄油.....50ml	盐.....5克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成芝麻花生酱。



21 山药泥酱

材料

山药.....1条	酱油.....20ml
柴鱼高汤.....140ml	味.....20ml
糖.....20克	苹果醋.....60ml

做法

1. 山药磨成泥状备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成山药泥酱。



鸡丝沙拉

【材料】

鸡胸肉.....100克
四季豆.....50克
红萝卜.....20克
咖喱沙拉酱.....适量

【做法】

1. 鸡胸肉去皮洗净后汆烫至熟，待凉后用手撕成丝状备用。
2. 四季豆去头尾洗净后汆烫至熟，待凉后切段备用。
3. 红萝卜去皮洗净后汆烫至熟，待凉后切丝备用。
4. 将所有材料排列于沙拉盘中，淋上咖喱沙拉酱即可。

凉拌葛切

【材料】

干葛.....200克
洋葱末.....50克
芝麻花生酱.....适量

【做法】

1. 将干葛切成条状，放入滚水中煮至透明，再泡入冷水，然后沥干水分备用。
2. 将备妥的材料排列于沙拉盘中，淋上芝麻花生酱即可。

【备注】干葛可至大型连锁超市或百货公司超市购买。

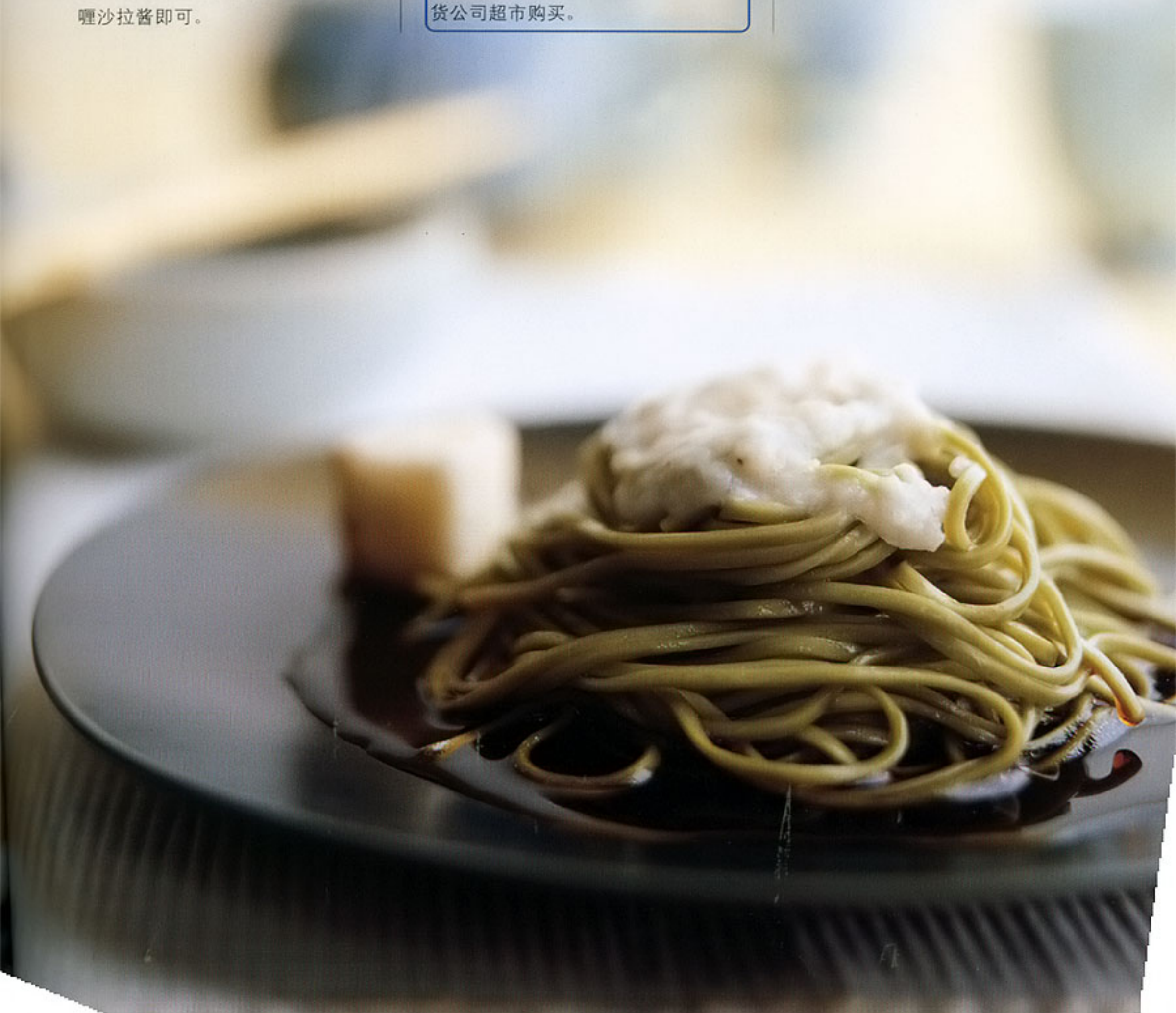
绿茶凉面

【材料】

绿茶凉面.....200克
山药泥酱.....适量

【做法】

1. 煮一锅滚水，将绿茶凉面放入煮熟。
2. 煮熟后，将凉面捞起放入冰开水中冰镇，取出沥干水分，放入盘中再淋上山药泥酱即可。



22 抹茶酸奶酱

材料

抹茶粉.....5克
果糖.....20克
温开水.....30ml
原味酸奶.....150克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成抹茶酸奶酱。

23 梅子醋汁

材料

梅子酒.....20ml
梅子醋.....30ml

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成梅子醋汁。

24 酸奶奶油酱

材料

动物性鲜奶油.....50克
原味酸奶.....100克
苹果醋.....10ml
柠檬汁.....10ml
柠檬皮末.....3克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成酸奶奶油酱。

甜木瓜沙拉

【材料】

木瓜.....1颗
碎冰.....适量
梅子醋汁.....适量

【做法】

1. 木瓜洗净擦干不削皮，对切去籽备用。
2. 将碎冰放在木瓜内，淋上梅子醋汁，用汤匙挖取食用即可。



抹茶冰沙

【材料】

抹茶酸奶酱.....200克
果糖.....20克
碎冰.....100克

【做法】

将所有材料搅拌均匀放入冷冻室，结冻后取出，再用果汁机快速打成泥状即可。

奇异果雪泥

【材料】

奇异果.....2个
动物性鲜奶油.....100克
酸奶奶油酱.....150克

【做法】

1. 奇异果去皮切成厚片，放入冷冻室冷冻后再用调理机打成泥状备用。
2. 将鲜奶油打到六分发的状态备用。
3. 将所有材料全部搅拌均匀后放到冷冻室冰冻，每隔一小时就取出用汤匙或打蛋器随意松动一次，连续做5次同样的动作后即可取出食用。





创意沙拉酱

世界地球村 在此尽现

世界何其大，沙拉酱不是只有欧美国家或日本才有哦！在这篇中，我们将介绍12道滋味特别、味道浓郁的沙拉酱，为的是要和西式沙拉酱、和风沙拉酱有所区别，所以在示范菜部分，我们也搭配了一些较少被拿来作沙拉食材的食物，如牛蒡、秋刀鱼、鸭赏、土鸡等等。

在本篇中，除了同样有以基础美乃滋调制而成的美乃滋奶酪酱、蛋黄美乃滋、薄荷美乃滋、酸奶油蜂蜜酱与芝麻蛋黄酱，油醋汁系列的红酒醋汁、柠檬醋汁之外，还有台湾味浓郁的糖醋酱汁、姜蓉青酱及芥末五味酱，以及泰式风味的椰浆奶油酱与鱼露酸辣酱，每一道都是风格独特的美味沙拉酱。





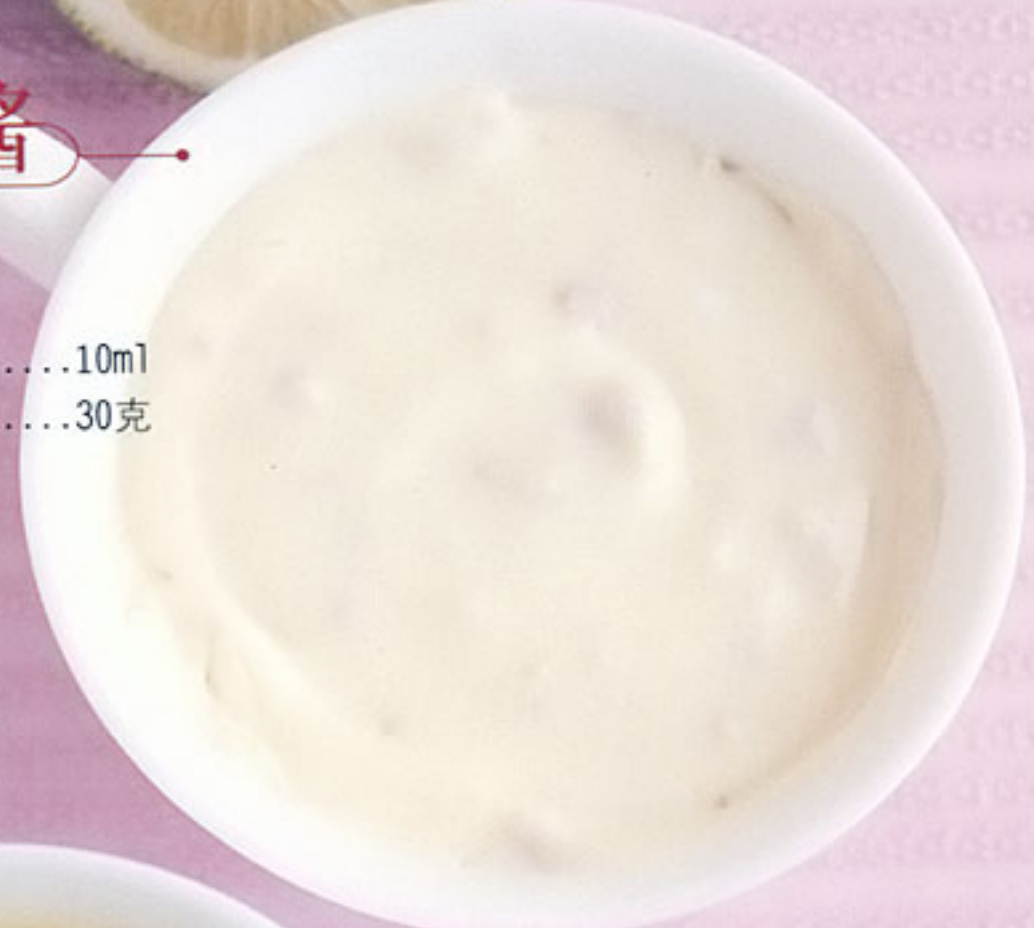
25 美乃滋奶酪酱

材料

美乃滋.....	200克	柠檬汁.....	10ml
火腿.....	30克	蜂蜜.....	30克
cream cheese.....	50克		

做法

1. 将火腿切丁备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成美乃滋奶酪酱。




26 蛋黄美乃滋

材料

美乃滋.....	300克	白胡椒粉.....	2克
蛋黄.....	1个	柠檬汁.....	5ml

做法

- 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成蛋黄美乃滋。



27 薄荷美乃滋

材料

美乃滋.....	300克
新鲜薄荷叶.....	30克

做法

1. 薄荷叶切成细末状备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成薄荷美乃滋。



牛蒡沙拉

【材料】

牛蒡.....	300克
柠檬醋.....	50克
西洋芹.....	100克
柠檬.....	1个
美乃滋奶酪酱.....	适量

【做法】

1. 将柠檬榨汁，再把柠檬汁倒入一锅冰水中备用。
2. 将牛蒡削皮后，用削铅笔的方式切成细丝，并泡入柠檬冰水中以避免氧化，使用前再沥干水分。
3. 西洋芹洗净后切段，泡入冰水中，使用前再沥干水分。
4. 将所有材料一起混合搅拌均匀，再放入沙拉盘中，淋上美乃滋奶酪酱即可食用。

焗烤海皇

【材料】

1. 虾仁.....	100克
新鲜干贝.....	100克
蟹肉.....	100克
南瓜.....	100克
马铃薯.....	100克
2. 蛋黄美乃滋.....	适量
3. 巴西里末.....	10克

【做法】

1. 材料1全部洗净切丁，烫熟后平整铺在焗烤盘上，再将蛋黄美乃滋平涂在上面。
2. 烤箱预热至250℃，放入焗烤盘，以250℃烤约10分钟取出，撒上巴西里末做为装饰即可。

薄荷虾球

【材料】

1. 大草虾.....	20尾
2. 太白粉.....	20克
米酒.....	30ml
蛋.....	1个
鸡粉.....	5克
3. 太白粉.....	100克
4. 薄荷美乃滋.....	适量

【做法】

1. 大草虾洗净清除肠泥，剥去外壳，再横剖一刀不切断备用。
2. 将材料2混合均匀，再和草虾拌匀，腌约15分钟备用。
3. 将腌制好的草虾裹上太白粉，并将多余的粉甩掉。
4. 以油温180℃将草虾入锅油炸约1分钟，炸至呈金黄色即可。
5. 将炸好的草虾排列于沙拉盘中，淋上薄荷美乃滋即可。

28 酸奶油蜂蜜酱

材料

酸奶油.....200克
柠檬汁.....10ml
蜂蜜.....40克
芥末酱.....5克
盐.....2克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成酸奶油酱。



29 芝麻蛋黄酱

材料

熟蛋黄.....1个
芝麻酱.....50克
美乃滋.....100克
蒜末.....20克
乌醋.....10ml
蜂蜜.....40克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成芝麻蛋黄酱。



30 椰浆奶油酱

材料

1. 花生油.....150ml	鲜奶.....250ml
2. 红葱头.....2颗	动物性鲜奶油..150ml
洋葱.....20克	椰浆.....150ml
青葱.....1根	盐.....10克
3. 低筋面粉....100克	糖.....30克
4. 水.....250ml	鸡粉.....10克

做法

1. 红葱头洗净拍碎备用；洋葱洗净切成丝状备用；青葱洗净切段备用。
2. 在炒锅中加入花生油加热，将红葱头、洋葱及青葱放入爆香，之后再将全部葱渣捞起沥干。
3. 接着将面粉放入，用小火炒至香味溢出后，即完成油面糊。
4. 将材料4加热煮滚后，慢慢加入做法2的油面糊中，调制呈糊状，即完成椰浆奶油酱。



通心粉沙拉

【材料】

意大利通心粉.....200克
洋葱末.....20克
鸡胸肉.....100克
芝麻蛋黄酱.....适量
香菜.....少许

【做法】

1. 在一锅水中加入少许盐，煮沸后放入通心粉。
2. 通心粉煮熟后捞起，在冰水中冰镇，再沥干水分备用。
3. 将鸡胸肉去皮汆烫至熟，待凉后用手撕成丝状备用。
4. 将备妥的材料一起混合搅拌均匀，淋上芝麻蛋黄酱，最后再用少许香菜做装饰即可。



山药沙拉

【材料】

台湾紫色山药.....200克
台湾白色山药.....100克
酸奶油蜂蜜酱.....适量

【做法】

1. 将两种山药洗净去皮，切丁备用。
2. 将山药丁整齐排列在沙拉盘上，淋上酸奶油蜂蜜酱即可。

奶油烤白菜

【材料】

大白菜.....300克	蟹腿肉.....30克
虾米.....30克	新鲜干贝.....30克
干贝(干).....20克	椰浆奶油酱.....适量

【做法】

1. 大白菜洗净切片，再与虾米一起放入锅中炒熟备用。
2. 将干贝泡发后洗净，蒸熟后撕碎备用。
3. 蟹腿肉与新鲜干贝汆烫至熟，捞起沥干水分备用。
4. 将所有材料排列于焗烤盘内，再将椰浆奶油酱平涂在上面。
5. 烤箱预热至180℃，将焗烤盘放入，用180℃烤约20分钟后取出，即可食用。

31 红酒醋汁

材料

橄榄油.....50ml
红酒醋.....20ml
苹果.....1/2个
盐.....2克
白胡椒粉.....适量

做法

1. 将苹果用调理机打成泥状备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成红酒醋汁。



32 柠檬醋汁

材料

橄榄油.....50ml
柠檬醋.....30ml
味醂.....10ml
盐.....5克
白胡椒粉.....5克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成柠檬醋汁。



33 糖醋酱汁

材料

1. 沙拉油.....50ml	盐.....5克
2. 番茄酱.....50克	3. 水.....200克
细砂糖.....50克	太白粉.....50克
苹果醋.....20ml	

做法

1. 将沙拉油放入锅中加热，再加入材料2混合煮沸备用。
2. 将材料3搅拌成太白粉水，再加入做法1中勾芡，即完成糖醋酱汁。





干煎秋刀

【材料】

秋刀鱼.....2条
柠檬醋汁.....适量

【做法】

- 1.秋刀鱼去腮、清除内脏，洗净擦干备用。
- 2.将处理过的秋刀鱼放在烤肉架上，放入烤箱中用180℃烧烤，双面各烤10分钟，烤好后再淋上柠檬醋汁即可。

京都炸肉排

【材料】

1.带骨肋排.....300克
2.盐.....10克
味精.....5克
白胡椒粉.....3克
地瓜粉.....30克
3.地瓜粉.....100克
4.糖醋酱汁.....适量

【做法】

- 1.将肋排剥成4厘米大小的块状，洗净沥干备用。
- 2.将肋排块与材料2搅拌均匀，腌约20~30分钟备用。
- 3.将腌好的肋排裹上材料3，并将多余的粉甩掉。
- 4.以油锅烧热至180℃，再把肋排块放入锅中油炸，炸至呈金黄色即可。
- 5.将炸好的肋排移到另外一个炒菜锅，再倒入糖醋酱汁，快速翻炒至肋排均匀沾裹上糖醋酱汁即可。

凉拌鸭赏

【材料】

宜兰鸭赏.....300克 | 青蒜.....1根
红辣椒.....1根 | 红酒醋汁.....适量

【做法】

- 1.宜兰鸭赏去皮切成丝状备用。
- 2.红辣椒洗净去籽，切成丝状备用。
- 3.青蒜洗净，去除粗糙纤维后切丝备用。
- 4.将所有材料一起混合搅拌均匀，再放入沙拉盘内，最后淋上红酒醋汁即可。





34 鱼露酸辣酱

材料

泰国鱼露.....100ml
Tabasco.....20ml
泰式辣油.....30ml

白酒醋.....50ml
麻油.....10ml
盐.....5克

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成鱼露酸辣酱。

【备注】如果没有泰式辣油，也可以用一般辣油来代替。

35 姜蓉青酱

材料

姜泥.....100克 鸡粉.....5克
葱末.....100克 沙拉油.....100ml
盐.....5克 麻油.....20ml

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成姜蓉青酱。



36 芥末五味酱

材料

酱油膏.....100克
蒜泥.....30克
姜末.....20克
芥末.....20克
香油.....10ml

做法

把所有材料一起混合搅拌均匀，即完成芥末五味酱。

泰式什锦凉拌

【材料】

花枝.....100克	红甜椒.....1/4个
鲜虾.....100克	去皮无油花生.....50克
青木瓜.....50克	鱼露酸辣酱.....适量
西芹.....50克	

【做法】

1. 花枝与鲜虾洗净烫熟，花枝切成丝状；鲜虾去壳后也切成丝状备用。
2. 青木瓜削皮后与西芹一起切成丝状泡入冰开水中备用。
3. 红甜椒切成丝状；去皮无油花生打碎成细颗粒备用。
4. 将所有材料与鱼露酸辣酱混合搅拌均匀，再放入沙拉盘内即可。

台式土鸡

【材料】

土鸡.....1只	鸡高汤...1/2杯
米酒.....100ml	姜蓉青酱..适量
盐.....30克	

【做法】

1. 土鸡洗净沥干水分，烧一锅水（可以淹过鸡身）煮沸之后，再将土鸡放入滚水中，煮约15分钟后关火，然后再焖30分钟备用。
2. 将焖好的土鸡取出沥干水分，趁热抹上米酒与盐，待凉后再切成块状盛盘。
3. 将高汤均匀淋在土鸡上，再淋上姜蓉青酱即可。



清凉小章鱼

【材料】

1. 姜片.....5片
青葱.....2根
米酒.....50ml
2. 小章鱼.....300克
3. 芥末五味酱.....适量

【做法】

1. 烧一锅水煮沸后，加入材料1煮1分钟备用。
2. 小章鱼洗净放入做法1滚水中汆烫2分钟后快速捞起，放入冰开水中冰镇，再捞起沥干水分备用。
3. 将冰镇过的小章鱼沥干放在沙拉盘中，淋上芥末五味酱即可。

懒人的美味厨房——

市售沙拉酱介绍

平常在家里，如果真的没有时间可以自己动手调制酱汁的话，现在的超级市场或大卖场都有很多种类的沙拉酱或油醋汁贩售，你可以挑选一瓶最适合自己口味的酱汁，如果没有把握的话，也可以挑选几种不同的口味回家试试；如果你的嘴巴非常挑剔，没办法用市售酱汁满足的话，也可以再稍微加工，添加自己喜欢的素材搅拌均匀，利用一点点的时间，创造出最特别的滋味，下面就让我们一起来看常见的油醋酱及法式沙拉酱，可以做为选购的参考。



卡夫意大利油醋汁

采用芥花油、脱水蒜头、脱水洋葱和脱水红甜椒融合而成；除了直接当作一般的蔬菜水果的沙拉酱之外，也可以当用做拌意大利面的调味酱。食用时记得要先摇一摇，让颗粒均匀分布在沙拉酱里再倒出使用。

1/3和风沙拉

清爽、简单的味道，是一瓶典型的和风沙拉酱，而其完全液体状的酱汁也是非常少见。



优比中华调味酱

除了当作沙拉酱汁来使用之外，也可以用来做为水饺、肉类、冬粉、海带等的沾酱。



卡夫卷心菜沙拉酱

除了蔬果沙拉之外，还可以搭配鱼类、鸡肉沙拉等食用，并且可以直接取代市售的美乃滋，风味更胜一筹。另外还可以做为炸马铃薯片和饼干的沾酱来使用。



QP沙拉酱—青葱风味

融合昆布与青葱的油醋酱汁，企图创造出与众不同的风味。食用时记得要先摇一摇，让颗粒均匀分布在沙拉酱里再倒出使用。

卡夫法式沙拉酱

除了一般淋在食物上的吃法，也可以试试食用前就先将法式沙拉酱和生鲜蔬果全部拌匀再食用，相信会吃出不一样的口感。除了适用于蔬菜水果类的沙拉之外，也可以应用在牛肉或鸡肉类的沙拉上。



索引

本书所列沙拉酱索引，以基底酱汁分成“美乃滋”、“油醋汁”、“乳制品”及“其他”四大类。



★美乃滋类

01 凯萨酱.....	16
05 千岛沙拉酱.....	18
08 塔塔酱.....	20
11 酸奶美乃滋.....	22
13 芥末美乃滋.....	26
16 味噌沙拉酱.....	28
17 柳橙美乃滋.....	28
19 咖喱沙拉酱.....	30
25 美乃滋奶酪酱.....	36
26 薄荷美乃滋.....	36
27 蛋黄美乃滋.....	36
29 芝麻蛋黄酱.....	38

★油醋汁类

02 罗勒鳀鱼酱.....	16
03 尼斯酱.....	16
04 芥末油醋汁.....	18
06 大蒜油醋汁.....	18
07 苹果芥末油醋汁.....	20
09 白酒醋香草酱.....	20
14 苹果油醋汁.....	26
15 姜醋汁.....	26
31 红酒醋汁.....	40
32 柠檬醋汁.....	40

★乳制品类

10 马士卡彭沙司酱.....	22
22 抹茶酸奶酱.....	32
24 酸奶奶油酱.....	32
28 酸奶油蜂蜜酱.....	38
30 椰浆奶油酱.....	38

★其他

12 草莓酱汁.....	22
18 柴鱼酱汁.....	28
20 芝麻花生酱.....	30
21 山药泥酱.....	30
23 梅子醋汁.....	32
33 糖醋酱汁.....	40
34 鱼露酸辣酱.....	42
35 姜蓉青酱.....	42
36 芥末五味酱.....	42

配料小Tips

味噌：味噌是一种调味品，是以黄豆为主原料，再加上盐及不同的曲发酵而成，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆板酱、黄豆酱、豆豉等很相似。

味醂：又称米霖，是由甜糯米加曲酿造而成，属于料理酒的一种。

高汤：煮肉或鸡鸭等的清汤，也指一般的清汤。

昆布：为海带科植物海带或翅藻科植物昆布的干燥叶状体。

鸭赏：为台湾的小吃，是选择经济价值较低的老菜鸭，剖肚去除内脏后，涂上粗盐、胡椒等香料，再用竹片将鸭身撑开成扁平状，于阳光下曝晒数小时后放入拥有木炭及甘蔗的小铁皮箱，利用木炭烧烤甘蔗，滴出甜汁，淋在木炭上，借此冒出的浓烟熏烤，直到鸭子外皮泛着金黄色即成。

吉士粉：是一种香料粉。呈粉末状，浅黄或浅橙黄色，易溶化，适用于软、香、滑的冷热甜点之中（如蛋糕、蛋卷、包馅、面包、水果馅饼、夹饼、布甸、挞类等糕点中），主要取其特殊的香气和味道，是一种较为理想的食品香料粉。

美乃滋：即沙拉酱或蛋黄酱，亦可用马铃薯、优酪乳、核桃（或南杏）制作而成。马铃薯（半个）蒸熟，剥皮、捣成泥、放凉，加优酪乳（半杯）拌匀，撒上切碎的核桃（二个）即可（假如是南杏，须先泡水一小时后，烘干，打成粉状再加入）。

太白粉：生粉或由生的马铃薯淀粉制成。

九层塔：即金不换，一种香叶，用作调味料。

万能酱汁：酒1/4杯，酱油1/4杯，味醂1/4杯，将材料全部放入锅中，用小火煮滚后，再续煮2分钟即可。



图书在版编目 (C I P) 数据

沙拉酱 / 陈明里著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-548-7

I. 沙... II. 陈... III. 沙拉酱-调制 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010980 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

沙拉酱

作者: 高钢辉

责任编辑: 蒋惠敏 庄少兰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2205 室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-548-7/TS · 32

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



清爽怡人的沙拉酱 让你拥有凉快好心情



ISBN 7-81036-548-7



9 787810 365482 >

ISBN 7-81036-548-7/TS·32

(全套5册):75.00元 本册定价:15.00元